



Pentingnya Pemanasan Dan Pendinginan Dalam Aktivitas Fisik Club Langit Karawang

Gunawan¹, Sheva Ahmad Dzakiawan², Rahman Muhammad Hasan³, Farrel Adrian Priatna⁴, Muhamad Aji Sulaiman⁵, Virgie Naila Balqis⁶

^{1,2,3,4,5} Universitas Singaperbangsa Karawang

Article Info

Keyword:

Pemanasan, Pendinginan,
Aktivitas Fisik, Penyuluhan, Bola
Voli

Abstrak

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran para atlet terhadap pentingnya pemanasan (warming up) dan pendinginan (cooling down) dalam aktivitas fisik. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 9 Oktober 2025 di Lapangan Bola Voli Langit, Kecamatan Karawang Timur, Kabupaten Karawang, dengan melibatkan 32 peserta yang terdiri dari atlet senior dan pelatih Club Bola Voli Langit Karawang. Metode pelaksanaan dilakukan secara edukatif, partisipatif, dan aplikatif melalui tahapan pre-test, penyuluhan teori, diskusi interaktif, praktik langsung, serta post-test. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada pemahaman peserta terhadap pentingnya pemanasan dan pendinginan, dengan rata-rata nilai pre-test sebesar 58,5 dan post-test sebesar 88,3, sehingga terjadi peningkatan sebesar 29,8 poin atau sekitar 50,9%. Secara ilmiah, pemanasan berperan meningkatkan suhu otot dan elastisitas jaringan untuk mencegah cedera, sedangkan pendinginan membantu menormalkan detak jantung serta mempercepat pemulihan otot. Dengan demikian, kegiatan ini berhasil mencapai tujuannya, yaitu membentuk pemahaman dan perilaku positif terhadap penerapan pemanasan dan pendinginan dalam setiap sesi latihan. Hasil ini diharapkan dapat berkontribusi terhadap peningkatan kualitas pembinaan olahraga, keselamatan atlet, serta pengembangan budaya latihan yang sehat dan berkelanjutan di lingkungan Club Bola Voli Langit Karawang..

Abstract : This community service activity aims to improve athletes' knowledge, skills, and awareness of the importance of warming up and cooling down in physical activities. The program was conducted on October 9, 2025, at the Langit Volleyball Court, East Karawang District, Karawang Regency, involving 32 participants consisting of senior athletes and coaches from the Langit Volleyball Club. The implementation method was designed to be educational, participatory, and applicative through several stages: pre-test, theoretical explanation, interactive discussion, direct practice, and post-test. The results showed a significant improvement in participants' understanding of the importance of warming up and cooling down, with an average pre-test score of 58.5 and a post-test score of 88.3, indicating an increase of 29.8 points or approximately 50.9%. Scientifically, warming up helps increase muscle temperature and elasticity to prevent injuries, while cooling down assists in gradually normalizing heart rate and accelerating muscle recovery. Therefore, this activity successfully achieved its objectives by fostering positive understanding and behavior regarding the implementation of proper warming up and cooling down in every training session. The results are expected to contribute to improving the

quality of sports training, athlete safety, and the development of a healthy and sustainable training culture within the Langit Volleyball Club.

Corresponding Author:

Gunawan

Email: 2310631240008@student.unsika.ac.id

Pendahuluan

Olahraga merupakan bagian penting dalam pembentukan kualitas hidup manusia yang sehat, bugar, dan produktif. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur mampu meningkatkan kebugaran jasmani, menjaga kesehatan mental, serta menumbuhkan nilai-nilai disiplin dan sportivitas. Dalam setiap kegiatan olahraga, pemanasan (*warming up*) dan pendinginan (*cooling down*) merupakan dua komponen utama yang tidak dapat dipisahkan.

Namun, kenyataannya banyak masyarakat, termasuk para atlet di tingkat komunitas, sering mengabaikan kedua tahap tersebut. Padahal, pemanasan memiliki fungsi penting untuk mempersiapkan tubuh menghadapi beban latihan, meningkatkan suhu otot, memperlancar peredaran darah, serta mengurangi risiko cedera. Sementara pendinginan berperan dalam membantu proses pemulihan tubuh, menurunkan detak jantung secara bertahap, dan menghindari rasa nyeri otot setelah berolahraga.

Club Bola Voli Langit Karawang merupakan salah satu klub olahraga yang aktif melakukan latihan dan pembinaan pemain di wilayah Kabupaten Karawang. Berdasarkan hasil observasi awal, sebagian anggota klub belum memahami secara mendalam mengenai pentingnya tahapan pemanasan dan pendinginan. Banyak pemain yang langsung memulai latihan tanpa pemanasan yang cukup, dan mengakhiri kegiatan tanpa pendinginan yang benar. Kondisi ini dapat berdampak pada meningkatnya risiko cedera dan menurunkan efektivitas latihan.

Berdasarkan kondisi tersebut, tim pelaksana melakukan kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk penyuluhan dan pelatihan mengenai pentingnya pemanasan dan pendinginan dalam aktivitas fisik. Melalui kegiatan ini, diharapkan peserta dapat memahami dan mempraktikkan gerakan pemanasan dan pendinginan yang benar sesuai prinsip latihan olahraga.

Metode Pelaksanaan

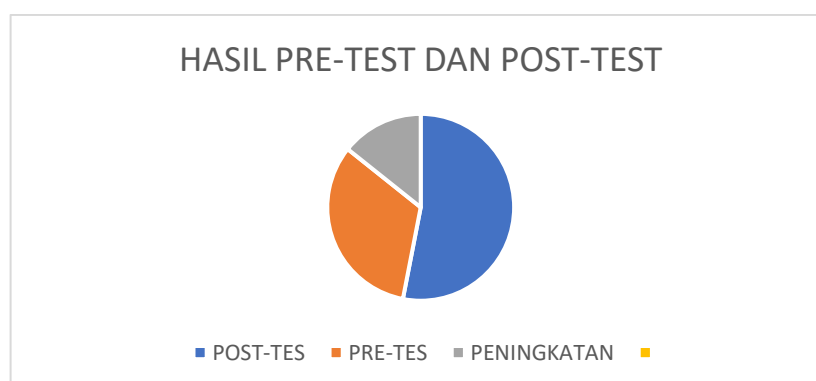
Kegiatan penyuluhan dan pelatihan mengenai pentingnya pemanasan dan pendinginan dalam aktivitas fisik dilaksanakan pada hari Kamis, 9 Oktober 2025, pukul 15.10 hingga 17.00 WIB, bertempat di Lapangan Bola Voli Langit, Kecamatan Karawang Timur, Kabupaten Karawang. Waktu pelaksanaan dipilih pada sore hari agar para peserta, yang sebagian besar merupakan atlet dan pelatih, dapat mengikuti kegiatan ini setelah menyelesaikan sesi latihan rutin. Kegiatan ini diikuti oleh 32 orang yang terdiri dari atlet senior dan pelatih *Club Bola Voli*

Langit Karawang yang aktif berlatih secara berkala. Mereka menjadi sasaran kegiatan karena dinilai memiliki peran penting dalam menanamkan kebiasaan latihan yang aman dan efektif di lingkungan klub. Melalui kegiatan ini, peserta diharapkan mampu memahami konsep pentingnya pemanasan dan pendinginan secara teori, mempraktikkan gerakan yang benar sesuai prinsip latihan olahraga, serta menjadi contoh bagi anggota klub lainnya dalam menerapkan kebiasaan latihan yang sehat dan berkesinambungan.

Metode pelaksanaan kegiatan dilakukan secara edukatif, partisipatif, dan aplikatif agar peserta tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga aktif berpartisipasi dalam proses pembelajaran. Tahapan kegiatan diawali dengan pemberian kuisioner pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan awal peserta mengenai pentingnya pemanasan dan pendinginan. Selanjutnya, dilakukan penjelasan materi teori yang mencakup pengertian, manfaat, serta risiko apabila tahapan pemanasan dan pendinginan diabaikan. Setelah itu, kegiatan dilanjutkan dengan diskusi interaktif antara peserta dan tim pelaksana, sehingga peserta dapat berbagi pengalaman dan memperoleh pemahaman yang lebih mendalam. Tahap berikutnya adalah praktik langsung di lapangan, di mana peserta dibimbing untuk melakukan gerakan pemanasan dan pendinginan sesuai dengan karakteristik olahraga bola voli. Tim pelaksana memberikan contoh, koreksi, serta umpan balik terhadap teknik gerakan peserta. Kegiatan diakhiri dengan post-test dan sesi refleksi guna mengevaluasi peningkatan pemahaman serta kemampuan peserta dalam menerapkan materi yang telah diberikan.

Melalui metode ini, kegiatan tidak hanya bersifat teoritis, tetapi juga aplikatif dan berdampak nyata bagi peningkatan kualitas latihan serta pencegahan cedera di lingkungan *Club Bola Voli Langit Karawang*.

Hasil Dan Pembahasan



Gambar Hasil Pre-Tes dan Post Test

Untuk mengetahui efektivitas kegiatan penyuluhan mengenai pentingnya pemanasan dan pendinginan dalam aktivitas fisik, dilakukan pengukuran melalui pre-test (sebelum penyuluhan) dan post-test (setelah penyuluhan). Kuesioner terdiri atas 10 pertanyaan yang mencakup aspek pengetahuan, pemahaman, dan penerapan gerakan pemanasan serta pendinginan. Hasil kuesioner menunjukkan adanya peningkatan signifikan antara nilai pre-test dan post-test para atlet.

1. Rata-rata nilai pre-test: 58,5
2. Rata-rata nilai post-test: 88,3
3. Rata-rata peningkatan: 29,8 poin (sekitar 50,9% peningkatan pemahaman)

Dari total 32 peserta, seluruhnya menunjukkan peningkatan nilai setelah mengikuti kegiatan penyuluhan. Tidak ada peserta yang mengalami penurunan nilai.

Interpensi Hasil:

Sebelum penyuluhan, sebagian besar peserta belum memahami konsep ilmiah mengenai manfaat pemanasan dan pendinginan. Setelah kegiatan peserta mampu menjelaskan fungsi keduanya dengan benar. Selama sesi praktik, para atlet dapat memperagakan urutan gerakan pemanasan dan pendinginan secara terstruktur dengan bimbingan pelatih.

Berdasarkan tanggapan kualitatif, sebagian besar atlet menyatakan akan menerapkan pemanasan dan pendinginan secara rutin untuk menghindari cedera. Hasil rata-rata peningkatan sebesar 29,8 poin, dapat disimpulkan bahwa kegiatan penyuluhan ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran atlet sebesar lebih dari 50% dibandingkan sebelum kegiatan dilaksanakan.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta cukup signifikan. Penyuluhan dengan pendekatan praktik langsung terbukti efektif dalam membantu peserta memahami fungsi fisiologis dari pemanasan dan pendinginan.

Secara ilmiah, pemanasan berfungsi meningkatkan suhu otot dan elastisitas jaringan sehingga mengurangi risiko cedera (Kenney et al., 2018). Pendinginan berperan menormalkan detak jantung dan mempercepat pembuangan asam laktat (Perrier et al., 2020). Oleh karena itu, penerapan kedua tahap tersebut sangat penting untuk menjaga kesiapan tubuh sebelum dan sesudah latihan.

Dengan meningkatnya kesadaran ini, diharapkan *Club Bola Voli Langit Karawang* dapat menerapkan prinsip latihan yang lebih ilmiah dan sistematis, sehingga prestasi tim juga dapat meningkat dalam jangka panjang.

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di *Club Bola Voli Langit Karawang* dengan tema “Pentingnya Pemanasan dan Pendinginan dalam Aktivitas Fisik” telah terlaksana dengan baik dan memberikan hasil yang signifikan. Berdasarkan hasil pre-test dan post-test terhadap 32 peserta, diperoleh rata-rata peningkatan skor sebesar 29,8 poin, yang menunjukkan peningkatan efektivitas lebih dari 50% dibandingkan sebelum kegiatan dilaksanakan.

Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran para atlet terhadap pentingnya pemanasan dan pendinginan dalam aktivitas olahraga. Aspek pengetahuan meningkat dari 28% menjadi 90%, keterampilan meningkat dari 42% menjadi 91%, dan kesadaran meningkat hingga 87%. Hal ini menunjukkan bahwa peserta tidak hanya memahami teori, tetapi juga mampu mempraktikkan gerakan pemanasan dan pendinginan dengan benar serta menyadari pentingnya kedua tahapan tersebut untuk mencegah cedera.

Dengan demikian, kegiatan ini terbukti berhasil mencapai tujuannya, yaitu membentuk pemahaman dan perilaku positif terhadap penerapan pemanasan dan pendinginan dalam setiap sesi latihan. Selain itu, kegiatan ini juga memberikan dampak jangka panjang berupa peningkatan budaya keselamatan, disiplin latihan, dan efektivitas pembinaan olahraga di lingkungan *Club Bola Voli Langit Karawang*.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, khususnya kepada para atlet dan pelatih *Club Bola Voli Langit Karawang* yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan penyuluhan dan pelatihan mengenai pentingnya pemanasan dan pendinginan dalam aktivitas fisik. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak pengurus klub, tim pelaksana, serta dosen pembimbing yang telah memberikan dukungan, arahan, dan bimbingan selama proses kegiatan berlangsung. Tanpa kerja sama dan semangat partisipatif dari seluruh pihak, kegiatan ini tidak akan terlaksana dengan baik. Terima kasih atas dedikasi dan antusiasme semua peserta dalam mengikuti setiap tahap kegiatan. Semoga hasil dari kegiatan ini dapat memberikan manfaat nyata bagi peningkatan kualitas latihan, pencegahan cedera, serta pengembangan budaya olahraga yang sehat dan berkelanjutan di Indonesia.

Hasil Dokumentasi



Gambar 1. Pembukaan sekaligus menjelaskan tentang pentingnya pemanasan dan pendinginan dalam aktifitas fisik



Gambar 2. Memperagakan dan mempraktikkan materi pemanasan statis dan dinamis



Gambar 3. Foto bersama setelah materi penyuluhan selesai

Daftar Pustaka

- Danardani, W., Dharmadi, M. A., Hidayat, S., & Gunarto, P. (2024, December). Pendampingan Masyarakat Muda Desa Batukandik Nusa Penida Dalam Meningkatkan Pengetahuan Dan Keterampilan Dalam Pembinaan Olahraga Bola Voli. In Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat (Vol. 9, No. 1, Pp. 1181-1186).
- Ginting, R. I. B., Agustina, C., Aritonang, K., Pakpahan, A. A., & Sembiring, H. M. S. B. (2025). Manfaat Pemanasan Statis Dan Dinamis Serta Pendinginan Bagi Siswa Di Sd Negeri 101740 Tanjung Selamat. *Puan Indonesia*, 7(1), 307-314.
- Hidayah, W., Nugraha, U., & Iqroni, D. (2025). Efektifitas Pemanasan Dinamis Upaya Mengurangi Risiko Cedera Lutut Pada Atlet Club Sepak Bola Ps Rimbo Ilir. *Sprinter: Jurnal Ilmu Olahraga*, 6(2), 204-209.
- Nurhidayat, N., Jariono, G., Warthadi, A. N., Sistiasih, V. S., & Hernawan, B. (2024). Strategi Peningkatan Pemahaman Pentingnya Pemanasan Dan Pendinginan Saat Melakukan Aktivitas Fisik Pada Klub Olahraga Remaja Masjid Punggawan Surakarta. *Inovasi Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 267-274.
- Nurhidayat, N., Jariono, G., Warthadi, A. N., Sistiasih, V. S., & Hernawan, B. (2024). Optimalisasi Pemahaman Pemanasan Dan Pendinginan Untuk Mencegah Cedera Pada Klub Olahraga. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan Dan Sains*, 2(1), 1-7.
- Rahmat, W. D., Amar, M., Affrillia, N., & Setiawan, M. A. (2025). Efektivitas Pemanasan Dan Pendinginan Terhadap Pencegahan Cedera Pada Atlet Taekwondo. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 6(1), 1-9.
- Rezki, R., Jatra, R., Sari, M., Haqqi, M., & Muafa, F. F. (2022). Pentingnya Aktifitas Pemanasan Dan Pendinginan Dalam Berolahraga Pada Guru Olahraga Dayaun. *Wahana Dedikasi: Jurnal Pkm Ilmu Kependidikan*, 5(1), 87-93.
- Sari, Y. S., Nuzuli, N., & Jafar, M. (2019). Tingkat Pemahaman Pelatih Pplp Provinsi Aceh Terhadap Pentingnya Pendinginan Setelah Latihan. *Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 5(4).
- Yudhistira, D. R. A. P., Septiaji, W. D., Nugraha, W. R., Setiawan, M. A., & Aulia, D. (2025). Optimalisasi Upaya Pencegahan Cedera Pada Atlet Tenis Meja. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 6(1), 35-42.
- Yusuf, J., Muhyi, M., & Wiyarno, Y. (2020). Pengembangan Pemanasan Dinamis Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (Pjok) Tingkat Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 5(1), 79-85.